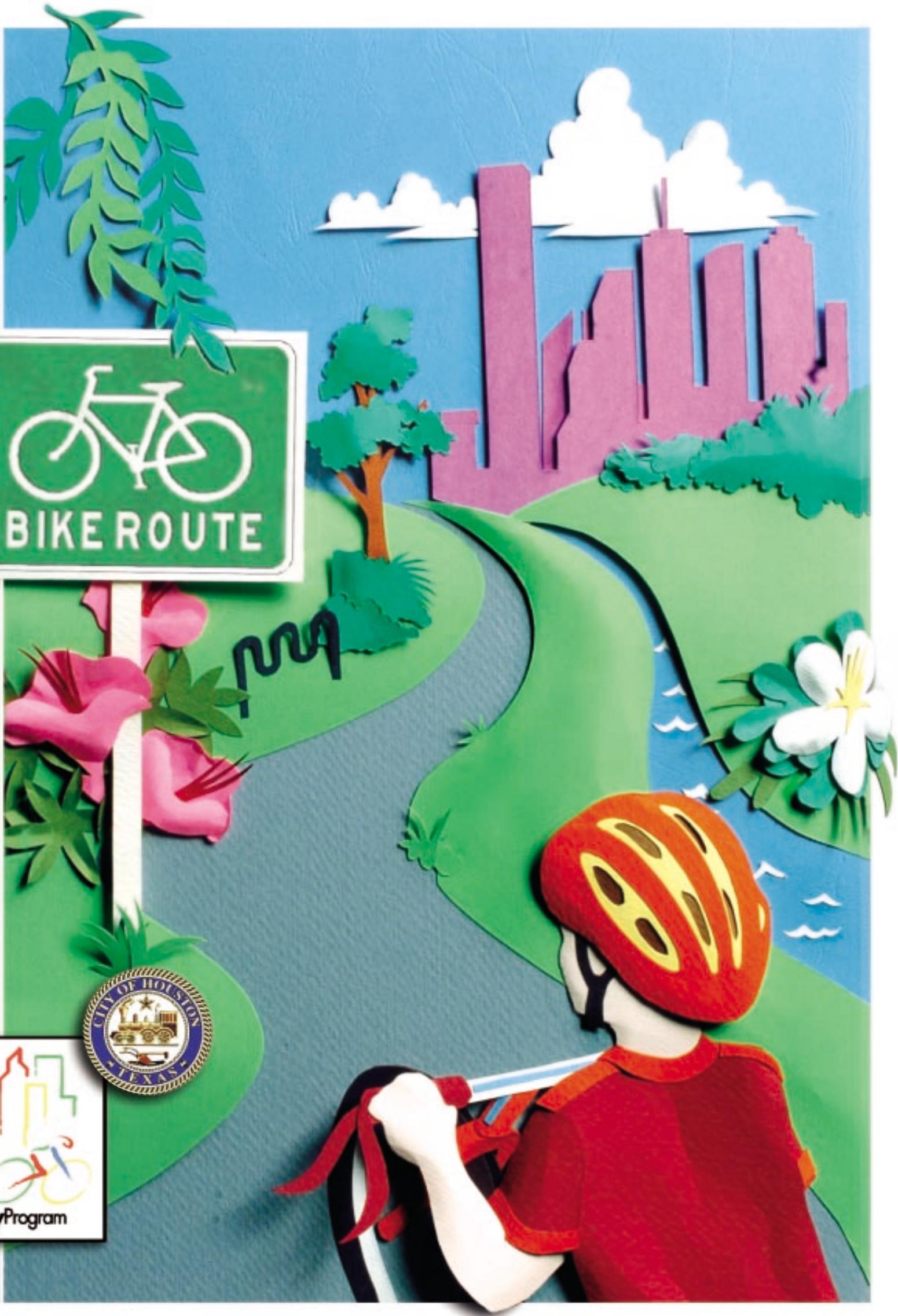


BIKE SMART

con el Houston Bikeway Program



Hay 290 MILLAS DE CAMINOS

para bicicleta para que disfrutes la ciudad de Houston. Algunos de estos están en las calles de Houston y otros están en parques y por el bayou. Algunos de estos caminos son sólo para ciclistas. Otros son para ambos, bicicletas y carros. Y tu debes estar siempre alerta para poder ver peatones en el camino.

Este manual cubre las reglas básicas de ciclismo en Houston. ¡Es importante saberlas – pueden salvarte la vida!

REGLAS DE CARRETERA!

Cuando estés en carretera, una bicicleta es como un carro o camioneta. Un ciclista debe seguir las mismas reglas que otros vehículos, y la regla más importante es estar **ALERTA**. ¡Observa lo que sucede a tu alrededor!

▶ **SIEMPRE** conduce en la misma dirección que el tráfico. Obedece las señales de tráfico y monta un solo ciclista por asiento.

▶ **Conduce por la derecha** (excepto cuando necesites virar a la izquierda) y evita la "zona de puerta de carro." Usa vías designadas para ciclismo cuando sea posible.

▶ En **altos de cuatro vías**, el primer vehículo en alcanzar la intersección tiene el derecho de paso primero. Si llegan varios a la vez, el primer vehículo a la derecha va primero. Haz contacto visual antes de cruzar.

▶ **MOTORISTAS:** Estén alerta con ciclistas y peatones, especialmente al salir de una entrada. Mira a tu derecha y a tu izquierda antes de girar. Y cede el paso a ciclistas y peatones que estén cruzando en un alto, vías peatonales o intersecciones para ciclistas.

▶ Las bicicletas **NO** son permitidas en las **aceras** con negocios a ambos lados o con ciclistas de 10 años o más **A NO SER** que condiciones peligrosas estén presentes en el camino.

▶ Los **padres deciden** cuándo sus niños están listos para manejar en la carretera.

▶ **SIEMPRE** cede el paso a peatones.

Cada ciclista

esta más seguro si él o ella usa un casco. Y en Houston todo ciclista hasta los 17 años **DEBE** usar un casco ajustado y apropiadamente asegurado. Un buen casco puede prevenir una lesión al cerebro – el cual funciona como el disco duro en tu computador. Hace funcionar el software de tu cuerpo.

¡Entonces no estropées tu disco duro – usa un casco! Un casco apropiadamente ajustado puede reducir el riesgo de lesiones graves o la muerte por un 88%, de acuerdo con bicyclinginfo.org.

Tu casco debe:

▶ **NO** bloquear tu vista a los lados o de frente

▶ **PONTELO DERECHO** y con la parte **GRUESA** en la parte de atrás **Y SOLO DOS DEDOS POR ENCIMA DE TU FRENTE.**

▶ **AJUSTADO CON LAS CORREAS** LATERLES EN "V" JUSTO **DEBAJO DE TUS OREJAS.**

Deja espacio para dos dedos entre la correa y tu mentón.

Compra un casco que tenga una etiqueta por dentro de **CONSUMER PRODUCT SAFETY COMMISSION (CPSC)** ¡Y si te caes y hay algún impacto contra tu casco, cámbialo!

¡USA CASCO!



ES BUENO!

HABLEMOS DE BICICLETAS

- **Ciclista** – una persona que conduce una bicicleta
- **Designado** – marcado por una razón especial
- **Motorista** – alguien que conduce un carro, van o camioneta
- **Hidratado** – cuando tomas suficiente agua para mantener tu cuerpo funcionando correctamente
- **Peatón** – una persona que camina
- **Ceder** – Detenerse. Dejar que una persona o vehículo cruce frente a ti antes de que usted entres, o re-entres en el tráfico.

¿POR QUÉ USAR BICICLETA?

▶ **Es saludable** – para ti y el planeta. Haces ejercicio y no usas gasolina o contaminas cuando usas una bicicleta. ¡Es una manera **DIVERTIDA** de movilizarte!

ANTES DE MANEJAR

Un Checklist Bike Smart

Asegúrate que tu equipo funcione **antes** de irte de tu casa. La bicicleta debe ser del tamaño correcto.

- ✓ Revisa tus **Llantas** – busca el número de PSI (presión) en el lateral de la llanta. Infla a la presión correcta.
- ✓ **Frenos** que causan que las llantas patinen en pavimento seco
- ✓ **Cadena** justa y lubricada
- ✓ Asegura la **Silla & Manubrio**. Si está apretado, está correcto.
- ✓ Aprieta los **Ejes**
- ✓ **Reflectores y Luces**
- ✓ **Campana o Bocina**
- ✓ **Marchas** que cambien correctamente

Y un **afinamiento** para bicicleta una vez al año es una buena idea. Conoce cuál es la vía más segura para tomar. **Prueba tu ruta** con un amigo o padre. Trae una **botella de agua** y usa **bloqueador solar**.

Siempre **checa el tráfico** cuando salgas de una entrada antes de entrar a la carretera. Mira hacia la izquierda, derecha y luego hacia la izquierda otra vez.

¡ENVIÁ LAS SEÑALES CORRECTAS!

Siempre mira a tu alrededor – **MIRA** hacia adelante, detrás y a los lados antes de dar vuelta. Usa **señales de mano** para decir a los demás lo que planeas hacer.

- ➡ Mantén ambas manos **en el manubrio** excepto cuando estes señalando para virar.
- ➡ Cuando estés pasando, usa una campana o fuertemente di "**PASSING**" para que la persona al frente tuyo sepa que vés a pasarle.
- ➡ Dí "**slowing**" o "**stopping**" hacia atrás cuando vayas a reducir tu velocidad – evita encuentros.

Registro, por favor

Todas las bicicletas deben de estar registradas con la Ciudad de Houston. ¡Es fácil! Sólo ve a la estación de bomberos de Houston más cercana. El registro sólo cuesta **\$1**, y la información puede ser usada por el departamento de policía de Houston si tu bicicleta se pierde o es robada. Visita: www.houstonfire.org para encontrar ubicaciones.

¡Vestido para Manejar!

¡Sé **VISTO** en la Oscuridad!

Es ley en Texas tener una luz blanca en la parte delantera de tu bicicleta, además de un **REFLECTOR TRASERO ROJO** o una luz roja intermitente. Es buena idea usar ambas y un espejo.

Usa bandas reflectivas y ropa blanca o brillante para que los conductores te vean fácilmente. Aún de día, el negro u otros colores oscuros pueden "desaparecer."



¡CUIDADO!

¡Baja de velocidad, desmonta y camina con tu bicicleta sobre cualquier cosa que te pueda hacer tropezar – hoyos grandes en la carretera o acera, pavimento agrietado o disparejo, rejillas sobre alcantarillados! Cuando manejes sobre una acera debido a peligros en la carretera, recuerda que los peatones tienen el derecho de paso. **Avisa en voz alta** – por ejemplo "¡Pasando por la izquierda!" para hacerles saber lo que planeas hacer.



Para girar a **LA IZQUIERDA**, lleva tu brazo izquierdo hacia afuera, señala hacia la izquierda y regresa tu mano al manubrio.



Para girar a **LA DERECHA**, lleva tu brazo derecho hacia afuera, señala hacia la derecha y regresa tu mano al manubrio.



Para **DETENERTE**, lleva el brazo izquierdo o derecho hacia afuera y déjalo colgar desde el codo. Regresa tu mano al manubrio.